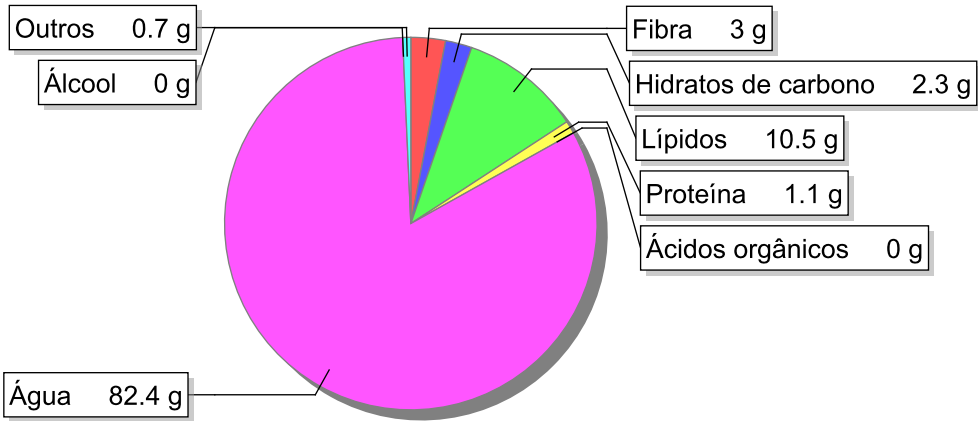


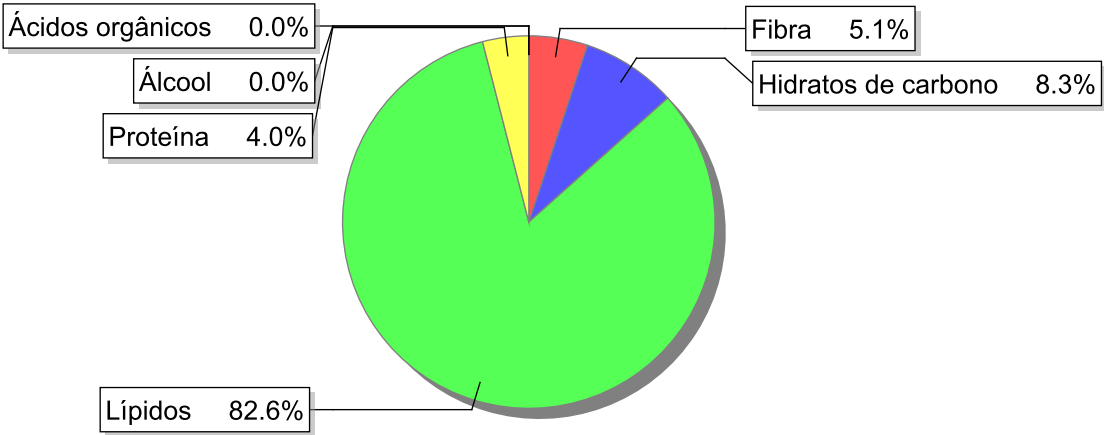
Detalhe alimento

**Nome:** Abacate  
**Grupo:** Frutos e Derivados  
**SubGrupo:** Frutos frescos e derivados  
**Parte Edível:** 70%  
**Código:** IS624  
**Código FoodEX2:** A01LB

Composição [g/100g]



Distribuição energética



Valores por 100g de parte edível

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Valor Energético			
Energia	114	kcal	
Energia	470	kJ	
Macroconstituintes			
Lípidos		g	
Ácidos gordos saturados	2.2	g	
Ácidos gordos monoinsaturados	6.5	g	
Ácidos gordos polinsaturados	1.2	g	
Ácido linoleico	1.1	g	

Nome	Valor	Unidade	Fonte
Ácidos gordos trans	0	g	
Hidratos de carbono		g	
Açúcares	2.3	g	
Sacarose	0	g	
Lactose	0	g	
Oligossacáridos	0	g	
Amido	0	g	
Sal	0.0	g	
Fibra	3	g	
Proteína	1.1	g	
Álcool	0	g	
Água	82.4	g	
Ácidos orgânicos	0	g	
Colesterol	0	mg	
<b>Vitaminas</b>			
Vitamina A total (equivalentes de retinol)	5	µg	
Caroteno	32	µg	
Vitamina D	0	µg	
a-tocoferol	2.1	mg	
Tiamina	0.1	mg	
Riboflavina	0.17	mg	
Niacina	1.1	mg	
Equivalentes de niacina	1.3	mg	
Triptofano/60	1.1	mg	
Vitamina B6	0.3	mg	
Vitamina B12	0	µg	
Vitamina C	3	mg	
Folatos	11	µg	
<b>Minerais</b>			
Cinza	0.75	g	
Sódio (Na)	15	mg	
Potássio (K)	330	mg	
Cálcio (Ca)	4	mg	
Fósforo (P)	36	mg	
Magnésio (Mg)	21	mg	
Ferro (Fe)	0.3	mg	
Zinco (Zn)	0.3	mg	

## Legenda

Código	Nome
g	grama
kJ	kilojoule
kcal	quilocaloria
mg	miligrama
µg	micrograma

Referências